



వైఎస్సార్ పెన్షన్ కానుక

రంఛన్ గా పెన్షన్

ప్రతి నెలా రూ. 3,000

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1 జనవరి, 2024 నుండి 8 రోజులపాటు పండగ వాతావరణంలో పెన్షన్ల పెంపు ఉత్సవాలు..

నేడు కాకినాడ రంగారాయ మెడికల్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో జరిగే కార్యక్రమంలో పాల్గొని, పెంచిన పెన్షన్లను లబ్ధిదారులకు అందజేయనున్న **గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..**

శ్రీ వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

PUBLISHED FROM TADEPALLIGUDEM, VIJAYAWADA, HYDERABAD, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, SRIKAKULAM



వైఎస్సార్ పెన్షన్ కానుక

రంఛన్ గా పెన్షన్

ప్రతి నెలా రూ. 3,000

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1 జనవరి, 2024 నుండి 8 రోజులపాటు పండగ వాతావరణంలో పెన్షన్ల పెంపు ఉత్సవాలు..

1 జనవరి, 2024 నుండి **66.34** లక్షల పెన్షన్లపై ఏటా చేయనున్న వ్యయం రూ. **23,556** కోట్లు.. జగన్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు పెన్షన్ల ద్వారా అందించిన మొత్తం లబ్ధి అక్షరాల రూ. **83,526** కోట్ల పైమాటే..

తాడేపల్లిగూడెం fb.com/vaartha

3-1-2024 బుధవారం సంపుటి : 29 సంఠిక : 334, పేజీలు : 10+4 వెల : 6.50



విశ్వసనీయతకు అర్థం చెబుతూ, మానవత్వానికి ప్రతిరూపంగా.. పెన్షన్లను క్రమంగా రూ. 3,000ల వరకు పెంచుకుంటూ పోతామని ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుంటూ.. అవ్వతాతలు, అక్కచెల్లెమ్మలు, అన్నదమ్ములకు బాసటగా ప్రేమతో జగనన్న ప్రభుత్వం మరింత పెంచి ఇస్తున్న..



పెన్షన్ల పెంపు

అవ్వతాతల పెన్షన్ రూ. 3,000 వరకు పెంచుకుంటూ పోతాం.. అని మేనిఫెస్టోలో చెప్పిన మాటను తూ.చ. తప్పకుండా నెరవేరుస్తూ!

జగనన్న మేనిఫెస్టో

వైఎస్సార్ పెన్షన్ కానుక

రంఛన్ గా పెన్షన్

ప్రతి నెలా రూ. 3,000

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1 జనవరి, 2024 నుండి 8 రోజులపాటు పండగ వాతావరణంలో పెన్షన్ల పెంపు ఉత్సవాలు..

నేడు కాకినాడ రంగారాయ మెడికల్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో జరిగే కార్యక్రమంలో పాల్గొని, పెంచిన పెన్షన్లను లబ్ధిదారులకు అందజేయనున్న **గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..**

అడవిదొంగ ఆలంబనగా..

నా భర్త మరణంతో ముగ్గురు పిల్లల్ని పోషించుకోవడానికి టైలరింగ్ వనిచేశాను.. గత నాలుగేళ్లుగా ఆరోగ్యం సహజంలేక ఆ పని కూడా చేయలేక చాలా కష్టాలు పడ్డా.. జగనన్న ప్రభుత్వం అందిస్తున్న వితంతు పెన్షన్ కష్ట కాలంలో నా కుటుంబానికి ఎంతో అండగా నిలిచింది.

ఎన్. గుల్లార్, బీఎన్ఆర్ పేట, చిత్తూరు రూరల్ మండలం

ఇంటి వద్దకే రేషన్, పెన్షన్ రావడం సంతోషం..

నా మనవడు జగన్ మోహన్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత వృద్ధాప్య పెన్షన్ ఇవ్వించాడు. నేను నడవటానికి కాళ్ళు పనిచేయటం లేదు. నా ఇంటి వద్దకే వచ్చి పెన్షన్, రేషన్ అందిస్తున్నారు. అదిగాక ఈ నెల నుండి పెన్షన్ రూ. 3,000 కు పెంచటం సంతోషం.

అల్లంపాటి కొండమ్మ, ఆత్మకూరు, నెల్లూరు జిల్లా..

పెన్షన్ కోసం పీడిగావులు తీర్చాయి..

వికలాంగుల కోటాలో నాకు ప్రతి నెలా రూ. 3,000ల పెన్షన్ వస్తోంది. గతంలో పెన్షన్ తీసుకోవాలంటే పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద రోజంతా పడిగావులు కాయాల్సి పరిస్థితి ఉండేది.. ఇప్పుడు ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీనే వాలంటీర్లు ఇంటి వద్దకే వచ్చి పెన్షన్ ఇస్తున్నారు. మా వంటి దివ్యాంగులకు ఇది ఎంతో ఉపకారంగా ఉంది.

గొల్లపల్లి వెంకట చెన్నయ్య, మదూరు, తొండూరు మండలం, వైఎస్ఆర్ జిల్లా

అన్ని తరాల చిల్లిన నాకు నా ఇద్ద జగన్ దమ్ములు కుంపాడు..

కూరీ పని చేసుకుంటూ జీవనం సాగించే నాకు ఎవరూ లేరు. అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రిలో చేరిన నాకు వాలంటీర్ ఇక్కడకు వచ్చి మరి పెన్షన్ అందజేశారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వృద్ధాప్య పెన్షన్ ను రూ. 3,000 రూపాయలకు పెంచి ఇచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది..

చేరుకుపల్లి లంకమ్మ, రామచంద్రనగర్, కర్నూలు జిల్లా

అన్ని తరాల చిల్లిన నాకు నా ఇద్ద జగన్ దమ్ములు కుంపాడు..

నేడు కాకినాడ రంగారాయ మెడికల్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో జరిగే కార్యక్రమంలో పాల్గొని, పెంచిన పెన్షన్లను లబ్ధిదారులకు అందజేయనున్న **గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..**

అగ్ని తానై.. కాదుకులకంటే మిన్నగా..

గతంలో పెన్షన్ కోసం పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద పెద్ద క్యూలైన్లో నిలబడల్సి వచ్చేది. ఆకలితో ఒక బియ్యం తేచ్చుకుని తిని నిలబడలేక అక్కడే బల్లమీద పడుకునేదాన్ని.. పెన్షన్ కు వెళ్లాలంటే భయమేసింది.. జగనన్న ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత వాలంటీర్లు ఇంటికే వచ్చి నాకు పెన్షన్ ఇస్తున్నారు.. కొడుకు కన్నా మిన్నగా కొండంత అండగా జగన్ మోహన్ రెడ్డి అందిస్తున్న రూ. 3,000 పెన్షన్ దమ్ము మందులు, ఇతర ఖర్చులకు ఉపయోగపడుతుంది..

నర్సమ్మ, కర్నూలు లెక్కన్

పెద్ద కొడుకులా ఆదుకుంటున్నాడు..

కడుపున పుట్టిన బడ్డలు పట్టించుకోకపోయినా సీఎం జగన్ ప్రతి నెలా పెన్షన్ ఇచ్చి ఆదుకుంటున్నాడు. అధికారంలోకి రాగానే పెన్షన్ రూ. 2,250కి పెంచి, ఏటా పెంచుతూ ప్రస్తుతం రూ. 3,000 ఇవ్వటం ఆనందంగా ఉంది. ఇంటి వద్దకే వచ్చి పరీక్షలు చేసి పుగర్ బిళ్లలు సైతం ఉచితంగా ఇవ్వటంతో మందుల ఖర్చు కూడా లేదు. ఏ సహాయం లేని మాలాంటి వారి జీవితాల్ని నిలబెడుతున్న ఈ ముఖ్యమంత్రి చిరకాలం చల్లగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను.

బావిరెడ్డి నాగేశ్వరమ్మ, పొమ్మూరు, గుంటూరు జిల్లా

గతంలో ఎవరూ ఇలా పేదరింపి పట్టించుకోలేదు..

గతంలో ఏ ప్రభుత్వం ఇలా పేద ప్రజల బాగోగులను పట్టించుకోలేదు. సచివాలయ వ్యవస్థ ద్వారా ఈరోజు గ్రామాలు చల్లగా ఉన్నాయి. సూర్యోదయానికి ముందే వాలంటీర్లు మా ఇంటికొచ్చి పెన్షన్ దమ్ములు ఇస్తున్నారు. పెంచిన రూ. 3,000 పెన్షన్ తో నేను చాలా తృప్తి పడుతున్నాను.

రాము, గుళ్ల సీతారాంపురం, సంతకవిడి మండలం, విజయనగరం జిల్లా

కనిపించే దేవుడు మా జగనన్న..

గతంలో పెన్షన్ ఇచ్చే సమయానికి గ్రామంలో లేకపోతే చాలా ఆందోళన ఉండేది. నేడు జగన్ ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాత ప్రతి నెలా వాలంటీర్లు మా ఇంటికే వచ్చి పెన్షన్ అందించడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. కరోనా కష్ట కాలంలో కూడా నాకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పెన్షన్ అందచేసిన ఘనత జగన్ కే దక్కుతుంది.

జి. చిన్నమ్మ, కల్లెరదేవరాయపల్లి, అనంతసాగరం మండలం, శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా



గత ప్రభుత్వంలో..

ఎన్నికలకు 2 నెలల ముందు వరకు ఇచ్చిన పెన్షన్ నెలకు కేవలం రూ. **1,000**

ఎన్నికలకు 6 నెలల ముందు వరకు ఇచ్చిన పెన్షన్ల సంఖ్య కేవలం **39** లక్షలు..

సగటున ఖర్చు చేసిన మొత్తం నెలకు రూ. **400** కోట్లు మాత్రమే..

జగనన్న ప్రభుత్వంలో..

జగనన్న ప్రభుత్వం పెంచి ఇస్తున్న పెన్షన్ నెలకు రూ. **3,000**

పెన్షన్ల సంఖ్య **66.34** లక్షలు..

జగనన్న ప్రభుత్వం పెన్షన్లపై చేస్తున్న ఖర్చు నెలకు రూ. **1,968** కోట్లు.. ఇది గత ప్రభుత్వం చేసిన ఖర్చు కంటే దాదాపు ఐదు రెట్లు అధికం..

1 జనవరి, 2024 నుండి 66.34 లక్షల పెన్షన్లపై ఏటా చేయనున్న వ్యయం రూ. 23,556 కోట్లు..

జగనన్న ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు పెన్షన్ల ద్వారా అందించిన మొత్తం లబ్ధి అక్షరాల రూ. **83,526** కోట్ల పైమాటే..



భగ్గుమన్న విమానాలు

టోక్యో విమానాశ్రయంలో రెండు ప్లేన్లు ఢీ
ఐదుగురు దుర్ఘరణం

పోతా, జననం 2: జపాన్ ఎయిర్‌పోర్టులో మంగళవారం ఘోరప్రవాదు సంభవించింది. రాజధాని టోక్యోలోని ఓ విమానాశ్రయం రన్‌వేపై ఉన్న విమానానికి అనూహ్యంగా మంటలు ఒకరికొకరు. హాకీయూడో నుంచి వస్తున్న ఎయిర్‌లైన్స్‌కు చెందిన జెబెయి-516 విమానం ప్రమాదానికి గురైంది. హానెడా ఎయిర్‌పోర్టులో రాత్రిండ్రి అవుతుండగా మంటలు వ్యాధించినట్లు అతర్థాతీయమవుతున్న పీడియా పోర్టోంది. దీంతో విమానంలోని 379 మంది ప్రయాణీకులు, 12 మంది సిబ్బందిని తక్షణమే ఖాళీ చేయించారు. ఈ ప్రమాదంలో ఐదుగురు మృత్యువాత పడిన అధికారులు తెలిచారు. విమానం నుంచి పెద్దఎత్తున మంటలులు ఎగిరిపడుతున్న ఖాళీయ, విడియాల సౌపత్ పీడియంతా సైరల్స్ మారాలా. తర్వాత అగ్నిమాపక సిబ్బంది విమానాశ్రయంలో చేరుకుని, దాదాపు 70

పైగెంజినిలోని కో మలినను ఆదువుకోని తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. సేవకుకాక వర్తకు లాని సాగోగులన్నాయి. ప్రమాదానికి గురి వస్తేపైను కరాణం తెలియరాదు కానీ విమానం ఎయిర్లైన్ లో ట్రాఫిక్ జంప్ చేయడం ఆకస్మాదీ కనుక్కోగొన్నా వీమాన్యా ఢీకొనడం వల్లే ఈ ఘటన జరిగినట్లు విమానాధ్యయ అధికారులు జాతీయ మీడియం ఎన్ఎవకెకె తెలిపారు. ప్రమాద ఘటనపై విచారణ జరుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

అయితే కోట్లగూర్గ్ ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ మొత్తం అరుగురు నిల్బంది ఉండగా.. వారిలో షైలజ్ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోగా మిగతా అయదుగురు మరణించినట్లు విమానాశ్రయ అధికారులు తెలిపారు. ఘటన తర్వాత హానెడా విమానాశ్రయాన్ని పూర్తిగా మూసివేసినట్లు వెల్లెారు.

అందరికీ నాణ్యమైన వైద్యం

ఇక జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష-2
ప్రతి ఇంటికి ఉచిత వైద్యం
అందిస్తామన్న భరోసా
వారానికి రెండురోజుల
కార్మిక్రమం: సిఎం జగన్



విజయవాడ,జనవరి2,ప్రభాకరవార్తప్రతినిధి: రాష్ట్రంలోని సామాన్య, మధ్యతరగతి కుటుంబాలవారి ఆసుక్యాపరస్థితిల్లో ఎంతటి వైద్య సేవలను ప్రభుత్వం అందిస్తుందనే భరోసాను కల్పిండామని ఏపీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి పుస్తం చేసారు.అందుకే ఆరోగ్య శ్రీతి పరిధిలో 25 లక్షల వరకు ఉపరితల వైద్యసేవలను అందిస్తున్నా మన్నారు. మన రాష్ట్రంలోనే కాకుండా పొరుగు రాష్ట్రాల్లోని నిగిజిత నెహేవర్కు ఆస్కత్తుల్లో ఈ వైద్యసేవల అందుబాటులోకి తెచ్చామన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి కుటుంబం,ప్రతి పౌరుడి ఆరోగ్య పరకర్ణజే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'జగనన్న ఆరోగ్య వారం(జైవెపి)' రెండోదశ అమలుకు సందర్భంగా ఆరోగ్యశాఖ మంగళ వారం నుంచి ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా వై సామాజిక మధ్యమం వేదికగా సీఎం జగన్ సందేశమిస్తూ జగనన్న ఆరోగ్య

సురక్ష-2కార్యక్రమం నడిపింది ప్రారంభమవుతుందన్నారు. వారి రూపొందించిన రేకుడా శిక్షణా ప్రభుత్వం నెలవారీ సేవలను అందించే వైద్య ఆరోగ్యశ్రీమై ఆరోగ్యశ్రీమై ఆస్పత్రులు, చారం సాగించిన 1,42,34, ఒక్కరి భోజనం జననన్న ఆ

పాపచారు. ఆరోగ్యశిబిరాల్లో 60, 27, 843రోగుల నమోదులు జరిగాయి. గ్రామీణమిత్రాంతార్లో 10, 033, ఆర్వసి ప్రాంతాల్లో 2, 390 మైత్రం 12, 423 నున్న వైద్యశిబిరాలు నిర్వహించారు. తదనుసరిత వైద్యం కోసం ఆరోగ్యశ్రీ నేటివరకు అన్యుతులకు 1, 64,982 మందిని రిఫర్ చేసారు. సీఎం జగన్ తన సందేశంలో ఈ అంశాలన్నింటినీ ప్రస్తావించారు. జెఎన్-2 కార్యక్రమం అమలు పర్యవేక్షణ వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ శిబిరాల వారిగా ప్రత్యేకంగా అధికారులు నలు నియమింపబడ్డారు. తమకు కేటాయించిన శిబిరల్లో పర్యటించి వైశ్రేణియల్లో కార్యక్రమం అమలును పర్యవేక్షిస్తారు. రోజు పాటు ఉంటే సంబంధిత విభాగాల అధికవలకు దృష్టి తీసుకుని పర్యటన, సమన్వయం పరిమోదించకాలి. జెఎన్-2 నిర్వహణకు అన్ని విధానాలు చేపాటున్నారు. మందులు, వైద్య పరీక్షల తీక్కు సరఫరా చేసామన్నారు. శిబిరాల నిర్వహణకు జిల్లా యంత్రాంగాలు షెడ్యూల్ రూపొందించాయన్నారు. కార్యక్రమమనీ విజయవంతి ఆహారాంతరాలు. లేకుండా శిబిరాల నిర్వహించేటా పర్యట తీసుకుంటున్నామన్నారు. ప్రత్యక్ష వైద్యనిధులను ప్రజల వద్దకు చేరుస్తూ జెఎన్-2 కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నామన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు ఈ సేవలను వినియోగించుకుంటామన్నారు. రాష్ట్రంలో పేదలకు మెరుగైన వైద్య ఆరోగ్యసేవల అందించే విషయంలో ఎక్కడా తగ్గ దన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలన్నారు. కమ్యూనిటీ వాల్ ఆఫీసులు, ఎఎన్ఎంలు, ఆశాపర్చులకు ఈ విషయంలో విస్తృత ప్రచారం సాగించాలన్నారు. కొత్త ఆరోగ్యశ్రీకార్యాల జవ్యావన్నారు. 1, 42, 34, 464 మందికి కొత్తగా కార్డులు ఇచ్చామన్నారు. ఒక్కొక్క ఫోన్లో ఆరోగ్యశ్రీ, దేశ యువలీ ఉదాహరణ జగన్ నన్న ఆరోగ సురక్ష కార్యక్రమంలో గుర్తించి రోగులకు



మంగళవారం ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో ఆందోళన చేస్తున్న అంగన్ వాడీ కార్యకర్తలు

5 లోగా విధుల్లోకి రండి

అంగన్వాడీ కార్యకర్తలకు ప్రభుత్వం హెచ్చరిక

లేకుండా శాఖాపరమైన చర్యలు, ప్రతి కార్యక్రమ నోటీసులు
విజయవాడ, జనవరి 22 ప్రధాన కార్యదర్శిని: అంగన్ వాడీ కార్యక్రమ ఈ నెల 2వ తేదీలోపు విషయల్లో చేరాలని, లేనిచోపుల్లో వారిపై శాఖపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఏపీ ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది. ఆయనకు వారికి నోటీసులు జారీ చేసినది. వారి డిమాండ్నుకునిగిని దాదాపుగా ప్రభుత్వం పరిష్కరించిందని, వేతనం పెంపు అంశంపై సుప్రకౌంట్ తీరుచున్న ప్రభుత్వం మరో చర్యాయం చర్యలు జరుపుకుంటదని వివరించింది. అంగన్ వాడీలకు సమైక్య కారణంగా ఎదురువుతున్న జబ్బయందులను నోటీసుల్లో వివరించింది. గతంలో ప్రభుత్వం ఇవ్వని రీతిలో వారికి సమపాయాలు, ప్రయాణజాబా కల్పించినా సమైక్య చేరిన పేద మధ్యతరగతి జబ్బయందు కలిగించడం సరికాదని స్పష్టం చేసింది. అంగన్ వాడీ కార్యక్రమం, బాల్యషుక్ల ప్రభుత్వ విజ్ఞప్తి పెరిగి సమైక్య జాబీ చేసింది. సీడీఎల్ఎ అభ్యర్థనలో ఇతర కార్యక్రమాల మధ్యతరగతి గత 22 రోజులుగా అంగన్ వాడీ కార్యక్రమ కనీస వేతనం రూ. 26వేలకు పెంచాలని, గ్రామీణుల్లో సహా న్యాయాధిపతి డిమాండ్ను పరిష్కరించాలని కేరళకు అదేశాన చేస్తున్నారని, వారి అదేశాన సేవభర్తలలో రూ. 26వేలకు పెంచాలని చర్యలు జరిపింది. సమస్యలు పూర్తి పరిష్కరించినంత వరకు తాము అదేశాన ఆపే పనిలేదని అంగన్ వాడీలు విషయపాఠాల్లో అదేశానను తీవ్రతరం చేశారు. >> 2

చంద్రబాబు 'రా..కదలిరా!'



మంగళవారం మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న అచ్చెన్నాయుడు , పార్టీ నేతలు

అమరావతి, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రసిద్ధి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'రా.కదలిరా' పిలుపుతో ఈనెల 5వ తేదీ నుంచి టీడీపీ శాశ్వత అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు ప్రజలకు రాజీవోద్యమస్వరూపిగా రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షుడు ఆస్మిన్ నాయుడు తెలిపారు. టీడీపీ-జనసేన నాయకుల నిర్బంధానికి ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబుతోపాటు జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ హాజరైతారని తెలిపారు. మంగళవారం టీడీపీ శాశ్వత కార్యదయంలో ఆస్మిన్ నాయుడు అయిన పరిపాలనా మీదయిన తెలిపారు. 3వ తేదీన పార్టీకార్యదయనుంచి నమీ వంటలోని కన్వెన్షన్ సెంటర్లో రాష్ట్ర పంచాయితీరాజ్ విభాగం నుమావారం రాబుబుతోపాటున్నామన్నారు. 4వ పార్టీ శాశ్వత కార్యదయంలో చంద్రబాబుతో 'జయపీఠ' పీఠ ప్రారంభం అవుతుందన్నారు. టీసీసీన ఈ ప్రసంగం త్వర జగన్ రెడ్డి ఎన్టీ రామారావు వంటివారితో సహా వారిపై దుష్ట కారణం సాగినప్పటికీ ప్రతి టీసీ కుటుంబానికి తెలియజేస్తూ బలహీనవర్గాల్లో వైతన్యపరిష్కారం టీడీపీ కార్యక్రమం ఉంటుందన్నారు. అదేవిధంగా టీసీ అధ్యక్షుని విభాగం అధ్యక్షులలో కార్మికుల్లో వైతన్యం తీసుకురావటమే ద్వేయంగా త్వరలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా ఉంటుందన్నారు. వైకాపా అధ్యక్షుల కొత్త శాఖల ప్రకటనపై జగన్ రెడ్డి, సోనకదం వాళ్ళలాగే అసహనం వ్యక్తం చేశారు. జగన్ రెడ్డిని సొంతవల్లనే తేలిక విశగించబడుతుందన్నారు. టీడీపీలో చేరడానికి

5 నుంచి 29దాకా 22 సెగ్మెంట్లు
పరిధిలో బహిరంగ సభలు
టీడిపి-జనసేన సంయుక్తంగా నిర్వహణ
టీడిపిలో చేరికలకు రెండు కమిటీలు
పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అచ్చెన్నాయుడు

[illegible]

హైదరాబాద్ నియోజకవర్గాల పాలనా భారీ బహిరంగ సభలు: 5న ఒంగోలు పరిధిలోని కనిగిరి, 6న విజయవాడ పరిధిలోని తిరువూరు, నరసాపురం పరిధిలోని ఆపటం, 9న తిరుపతి పరిధిలోని వెంకటగిరి, నంద్యాల పరిధిలోని ఆళ్లగడ్డ, 10న విజయనగరం పరిధిలోని బొబ్బిలి, కాకినాడ పరిధిలోని తుని, 18న ఎన్టీఆర్ వరదంపేటి పురస్కరించుకుని మచిలీపట్నం పరిధిలోని గుడివాడలో భారోసాయిల్ సభ జరుగుతుందన్నారు. >>

తెలుగువైభవ శోభాయాత్ర

ప్రపంచ తెలుగు మహా
సభలకు నాందిగా ర్యాలీని
ప్రారంభించిన
స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతి
సభలను విజయవంతం
చేయండి: గజల్
శ్రీనివాస్, చైతన్యరాజు



మంగళవారం తెలుగువైభవ శోభాయాత్రను జెండా ఊపి ప్రారంభిస్తున్న
స్వాత్మానంద్రేంద్ర సరస్వతి, గజల్ శ్రీనివాస్ తదితరులు

పంగా అంతర్జాతీయ తెలుగు మహాసభలు నిర్వహించుచున్న నేపథ్యంలో మంగళవారం తూర్పుగోదావరిజిల్లా రాజమండ్రిలో తెలుగుభాషా వైభవ శిఖరాయాత తెలుగువారు తెలుగు మహాసభలకు సంఘీభావం అప్పగించి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే తెలుగు వైభవాన్ని బాలబాబు చేపట్టిన 'తెలుగు భాషా వైభవ శిఖరాయాత' ఉదయం సాంస్కర కంఠాల చీరను దండి మార్చ్ >>

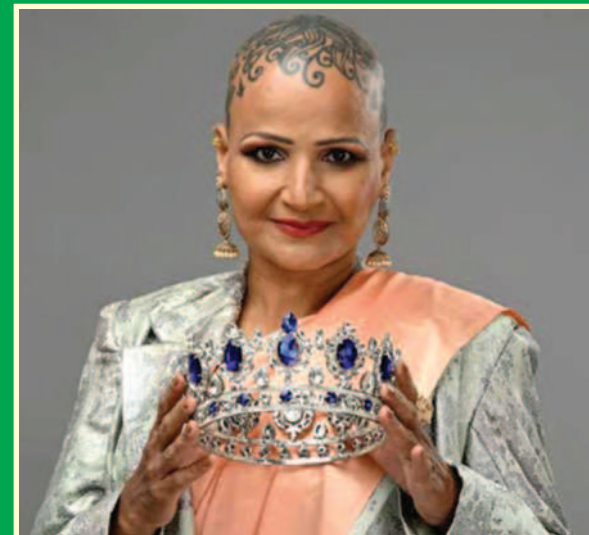
కార్యాలయాలు
విశాఖకు
తరలింపుపై
మరో బెంచ్
విచారణకు కేసు

విజయవాడ, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి:

విశాఖకు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల తరలింపు అంశంపై హైకోర్టు కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఈ కేసును త్వరగా విచారించాలని ఏపీ ప్రభుత్వం డాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను హైకోర్టు విచారణ స్వీకరించింది. నేడు వివాదం నేరదర్శనం హైకోర్టు 'నాట్ లీ టైమర్ మి' అని న్యాయాధిపతి కేసును మరో బెంచి వరదిలో విచారణ చేయించాలని రిజిస్ట్రీని ఆదేశించింది. పిటిషన్ త్వరగా విచారణకు వచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని హైకోర్టును ఆదేశ్యేట్ జనరల్ సీనియర్ కౌన్సిలర్, కార్యాలయాల తరలింపుపై త్రిసభ్య ధర్మాసనం విచారించే వరకు తమసిరి చర్యలు తీసుకోవద్దని గతంలో సింగిల్ ఆఫీసర్ చిప్పింది. ఈ కేసు త్వరగా విచారించాలని ఏపీ ప్రభుత్వం డాఖలు చేసి పిటిషన్‌ను ఇటీవల హైకోర్టు వేసింది. వివాదానికి నడితీ వాయిదా వేసి, విచారణ మరో బెంచికి బదలాయించాలని ఆదేశించింది.

దేశవ్యాప్తంగా ట్రక్కుల్లో
సమ్మో విరమణ
కేంద్ర హోంశాఖ చర్చలు సఫలం
పెట్రోలు కొరతతో హైదరాబాద్‌లో బారులు తీరిన వాహనాలు

నవ్యాదిత్య, జనవరి 2: తేండ్లభక్తులతో కొత్తా తీసుకువచ్చిన న్యాయసంహిత చట్టంలో హిటోరింగ్ రన్ కేసు లకు సంబంధించి శిక్షలు అమలుచేయాలి రేగింపుదేయడంపై దేశవ్యాప్తంగా రెండవసారి అపరాధ నిర్వహించిన నిరసన, నవ్వెనుటలు యజమానుల నిలిపివేసాయి. తేండ్ల హోంశాఖ కార్యదర్శి అజయ్ భట్టార్ అభిధానకర్త మోడరన్ ట్రాస్ట్స్ యూనిట్ ను యావలకు చర్చలుజరపడం, ఆత్మ సేవకు నుంచి స్వప్నమైన హామీ రావడంతో తాము నవ్వెనుట నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మంగళవారం సాయంత్రం ట్రాస్ట్స్ ఛార్జుమాయినంత తేండ్లహోంశాఖ మిన్స్ తరపులబయటి, సామవేతం అనంతరం హోంశాఖ కార్యదర్శి అజయ్ భట్టార్ మార్కెట్ ప్లాస్ ట్రాన్సిమిషన్ ఇంకా అమలులోకి రావడం, ట్రాస్ట్స్ ఛార్జు నవ్వా హిత మిన్స్ తరపులబయట తర్వాతనే తుదినిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలియజేశారు. అదంతో చర్చించిన తర్వాతనే కోవతం నంబలం అజయ్ తు చప్పందం హామీ ఇవ్వారు. ట్రాస్ట్స్ డైరెక్టర్ నవ్వెనుట విడిచిపెట్టి అచారకోవతం నంబలం తమ నవ్వెనుట విడిచిమిస్తున్నట్లు ప్రకటించాయి. డిల్లీ, ముంబయి, కోల్ కత్తా, చాపరాజాబాద్, లక్నో, పైన్స్, పూర్వరాజాబాద్ మరియు నగరాలలోనూ ట్రాస్ట్స్ లు, అయితే భ్యాగవత్ రేహావడంతో మొత్తం వాహనాలన్నీ నిలిపివేయాలి. ఇక రెండు తెలుగురాష్ట్రాల్లోకు నంబంబంబి ఎలాంటి అబంకాలు ఉడంబి అలెంబయి పెట్టాలియం డిల్లీలో కన్సాగ్రియం జాఖాయం సెక్టర్ ల రాజీవ్ అమలకు తెలిపారు. బుధవారం నాటికి పైట్స్ లు బయటనిల్పింటి అయితే భ్యాగవత్ రేహావత్, పరిస్థితి సాధారణ స్థాయికి వస్తుందని రాజీవ్ తెలిపారు. ఒక్క తెలంగాణలోనే 5.80 లక్షల గూడ్స్ వాహనాలువాటిలో 1.80 లక్షలవరకూ భారీవాహనాలునిత్యరంవాణారంగంలో రాకపోకుల సాగిస్తుంటాయి.



రోజూ దువ్వలకునే క్రమంలో కాస్త ఎక్కువగా జుట్టు రాలితేనే తట్టుకోలేం. అలాంటిది ప్యామల్లాగ ఊడిపోతో? ఆ ప్రదేశంలో జుట్టు తిరిగి పెరగకపోతో? కొన్నాళ్లకు బట్టతల వచ్చేస్తే? ఈ ఊహ కష్టంగా ఉంది కదూ! కానీ గత పదేళ్లుగా అలాపేషియన్ బాధపడుతూ గుండుతోనే సహవాసం చేస్తోంది. పుత్రకు చెందిన కేతకి జానీ. తన పరిస్థితి చూసి నలుగురూ నాలుగు విధాలుగా అనుకున్నా. ఇది క్యాన్సర్ మోసాని తనను భయపెట్టినా వెరవలేదామె. తనలాంటి వారిలో స్వార్థి నింపడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న ఆమె.. గుండుతోనే మోడల్ గా రాలిస్తోంది. జాతీయంగా, అంతర్జాతీయంగా పలు అందాల పోటీల్లో పాల్గొంటూ కిరీటాలు సొంతం చేసుకుందామె. ఇలా దేశంలోనే తొలి అలాపేషియన్ మోడల్ గా కీర్తి గడించిన కేతకి స్వార్థి తెలుసుకుందాం..

ఆ రోజు తెలిసింది... నల్లగా నిగనిగరాడే ఒత్తైన కురులు కావాలని చాలామంది అమ్మాయిలు ఆరాటపడుతుంటారు. చిన్నతనం నుంచీ కేతకి జుట్టుకూడా ఇలాగే ఉండేది. ఇంతటి ఒత్తైన కురులా? అంటూ తనకు దిష్టి పెట్టిన వారూ లేకపోలేదు. అయితే 2010 తర్వాత ఈ పరిస్థితి తారుమార్చింది. ఓ రోజు నేను ఆఫీస్ లో ఉన్నా.. ఏదో పని గురించి ఆలోచిస్తూ.. తల వెనక భాగంలో తాళాను. అక్కడ జుట్టు ప్యామల్లా ఊడిపోయి. చచ్చుపు స్పర్శ నాకు తగిలింది. వెంటనే నా కొలిగిన చూడమని కోరగా.. అక్కడ జుట్టు పూర్తి ఊడిపోయిట్లు చెప్పింది. అలా ప్యామల్లా జుట్టు రాలడం ప్రారంభమై కొన్ని నెలల్లోనే తలపై ఒక్క వెంట్రుక కూడా మిగలకుండా ఊడిపోయింది. అంటూ తనకెదురైన పరిస్థితి గురించి పంచుకుంది కేతకి.

క్యాన్సర్ మో? అన్నారూ ఇలా తన ఒత్తైన జుట్టు క్రమంగా రాలుతుంటే ఎంతో మానసిక వేదనకు గురైంది కేతకి. ఆనలు తన సమస్యకు కారణమేంటో తెలుసుకునే క్రమంలోనే వైద్యుల్ని సంప్రదించగా.. ఈ సమస్యను అలాపేషియంగా ఆరు

నిర్ధారించారు. అయినా తనకు ఎదురైన ఈ సమస్యను డిర్లొమకోలేకపోయామె. దీన్నుంచి బయటపడి కొత్త జుట్టు పెరిగేలా చేసుకోవడానికి కేతకి చేయని ప్రయత్నమంటూ లేదు. ఈ క్రమంలోనే ఆలోచితి, హోపియోపతి, ఆయుర్వేదిక్, యునానీ వంటి చికిత్సలన్నీ ప్రయత్నించింది. అయినా ఫలితం లేకపోగా, పలు దుష్ప్రభావాలు సైతం ఎదుర్కొన్నానంటోందామె. .నాకు అలాపేషియం ఉందని తెలియగానే ఎంతో మానసిక వేదనకు లొనర్చు. ఒక్కసారిగా నా ప్రపంచమే తలకింద చైనట్లుగా అనిపించింది. దీన్నుంచి బయటపడేందుకు నేను తీసుకున్న చికిత్సలేవీ ఫలితం చూపలేకపోగా.. సమాజం నుంచి విమర్శలు నన్ను మరింత ఇబ్బంది పెట్టాయి. అంతెందుకు.. నా పరిస్థితి చూసి మా ఇంట్లో వాళ్లే నన్ను దురదృష్టంగా భావించారు. ఇక నా స్నేహితుల్లో కొందరు నా వెనకే గునిగుసలాడుకునే వారు. నవ్వుకునేవారు. ఇది క్యాన్సర్ రేమో? అని నందేహించిన వారూ లేకపోలేదు. ఓ ఫార్మసిస్ట్ అయితే ఏకంగా నాకు ఊపితాంతం 20 శాతం డిస్కౌంట్ తో మందులు ఇస్తామని కూడా చెప్పారు. కొంతమందైతే నాకు

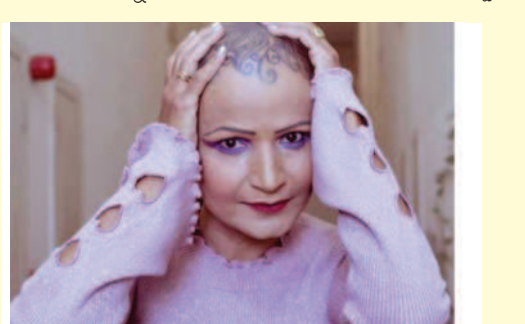
చేయసప్పుడు.. నా సమస్యను నేనేందుకు దాచుకోవాలో? అనిపించింది. నా జీవితాన్ని అంతమొందించుకోవడం కంటే. నా లాంటి నలుగురిలో స్వార్థి నింపగలిగితే.. అంతకంటే అత్యంతత్వస్థి ఏముంటుంది. అనే దిశ ఆలోచనలు చేశా. ఈ క్రమంలోనే స్వార్థి, విగ్గ లేకుండా గుండుతోనే బయటికి వెళ్లడం ప్రారంభించా. అందరూ నన్ను అదోలా చూస్తున్నా వట్టింపుకోకుండా నా పని నేను చేసుకుపోయా. ఈ పాజిటివిటీనే నన్ను మెదలింగ్ వైపు అడుగులేయించింది. ఇప్పటికే జాతీయంగా, అంతర్జాతీయంగా పలు అందాల పోటీల్లోనూ పాల్గొన్నా. అంతోన్న కేతకి 'మిసెస్ ఇండియా వరల్డ్ వైడ్' పోటీలో 'మిసెస్ ఇన్స్పిరేషన్'గా 'మిసెస్ పుతే' పోటీలో 'మిసెస్ పాపులర్'గా 'మిసెస్ ఇండియా' అందాల పోటీల్లో 'మిసెస్ పీపుల్స్ ఛాయిస్'.. తదితర టైటిల్స్ గెలుచుకుంది.

మాటలతో హింసించు ! .. ఇలా తన విజయాలతో తనలాంటి సమస్య ఉన్న వారిలో స్వార్థినింపుతోన్న కేతకి.. ప్రస్తుతం సోపల్ మీడియా వేదికగా అలాపేషియూ సమస్యపై అందరిలో అగాహన పెంచుతోంది. ఈ సమస్యపై సమాజంలో నెలకొన్న మూసధోరణుల్ని బద్దలుకొట్టే ప్రయత్నం చేస్తోంది. ఈ

గుండుతోనే అందాల కిరీటాలు..

విగ్గ పెట్టుకోమని కూడా సలహా ఇచ్చారు. ఇలా ఈ మాటలన్నీ నా గుండెల్లో నూడుల్లా గుచ్చుకునేవి. ఇవన్నీ భరించలేక ఒకానొక సమయంలో అత్యుపాత్య ప్రయత్నం కూడా చేశా. కానీ ఆఖరి క్షణంలో నా ఇద్దరు పిల్లలు, నా రెండు పెట్టే గుర్తొచ్చి.. ఆగిపోయా.. అంటోంది కేతకి.

నేనేందుకు చాలావో? అనిపించింది ! ఆఖరి క్షణంలో అత్యుపాత్య ప్రయత్నం మిరమించుకొని .. తనే లోకంగా ఉన్న తన ఇద్దరు పిల్లలు, పెట్టే కోసం బతకాలని నిర్ణయించుకున్న ఆమె. అదే క్షణంలో పాజిటివిటీ దిశగా అడుగులేసింది. అలాపేషియూ ఉన్నంత మాత్రాన నేనేందుకు చాలావో? ఏ తప్పు



పిల్లలకు మనమే నేర్పుదాం ?

పిల్లలు ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు.. చాలాసార్లు స్వార్థి ఇదే నేర్పుతున్నారా అనేస్తుంటాం. పాత్య పుస్తకాలు నేర్చుకోని బోలెడు విషయాలు ఉంటాయి. తల్లి దండ్రులుగా వాటిని మనమే వాళ్ళకి నేర్పాలి. ♦ డబ్బులు పొదుపు చేయాలి. లేనివారికి సాయం చేయాలి వంటివి స్వార్థిలో మాటల ద్వారా నేర్పుకుంటారు. నిజ జీవితంలో మనమే అలవాటు చేయాలి. అవసరమైన సాధన వారితో చేయించాలి.

తెలిసినా కూడా కొందరు పిల్లలు సారీ చెప్పడం నామోషీగా భావిస్తుంటారు. స్నేహంలో భేషజాలకు తావుండదని వివరించగలిగే సరి. ఈ విధమైన తర్కం చిన్నతనంలోనే వారిలో నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించడానికి సాయపడతాయి.

♦ చిన్నప్పుడు వాళ్లం చేసినా ముద్దుగానే ఉంటుంది. బెదిరించినా, కొట్టినా, తెలిసి తెలియక తప్పుగా మాట్లాడినా మురిసిపోతుంటాం. పెద్దల ప్రోత్సాహం ఉండనిపిస్తే పిల్లలు దాన్నే కొనసాగిస్తారు. నలుగురిలోనో, స్వార్థిలోనో అలా ప్రవర్తించిప్పుడు పరుపు పోయినట్లుగా భావిస్తాం. దండీస్తాం. ఆనలు తాము చేసిన తప్పుతో తెలియక సతమతమవుతుంటాయి ఆ చిన్న మనసులు. తొలిసారి వారిని సరిచేస్తే తర్వాత ఈ సమస్యలు రుదదవు. ఎదుటివారితో మర్యాదగా ప్రవర్తించడం, నవ్వుతూ పలకరించడం ముందు పరిచయం చేస్తే వాళ్లే కొనసాగిస్తారు.



ఉదాహరణకు మార్కెట్ నుంచి చిన్న చిన్న వస్తువులు తెప్పని చెప్పండి. అలాగే డబ్బులు దాయడం, పేదవారికి వారి చేత సాయమందివ్వడం లాంటివి చేయండి. ఏదీ సులువుగా రాదన్న విషయం అర్థమవుతుంది. తోటివారికి తోడ్పడాలనే గుణమూ అలవాడుతుంది.

♦ పిల్లలన్నాక గొడవలుండవా? అలాగని వారి మధ్య దూరిపోవద్దు. వీలైనంత వరకూ వారి మధ్య వివాదాలను వాళ్లే పరిష్కరించుకోనివ్వండి. వీలైతే.. ఇద్దరూ కూర్చొని మాట్లాడుకుంటే సమస్యలు ఎలా తొలగిపోతాయో వివరిస్తే చాలు. పొరపాలు అని

4. నందేహోడిగి చంపేస్తున్నారనో.. ఇబ్బంతా బిందర మందర చేయకుండా ఉండారనో.. మూం చేస్తున్నారనో చేతిలో ఫోన్ పెట్టి ఊరుకోవద్దు. మానవ సంబంధాల విలువ తెలియదు. పైగా మెదడుపై దుష్ప్రభావం కాబట్టి, ఒపికగా చెప్పండి. లేదా పుస్తకాలు అలవాటు చేయండి. ఇంకా ఆరు బయట అడుగులేలా చూడండి. దీనివల్ల వారు శారీరకంగా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు. □

పాదాలు పదిలంగా..

కీతాకాలంలో పాదాలు పొడి బారడం, పగలడం వంటి సమస్యలు

ఇతర పోషకాలు పర్యామనికి పోషణ అందించి

మహిళల్ని ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెడు తుంటాయి. చలి గాలులకు చర్మం నల్లగానూ మారుతుంది. దీనికి పరిష్కారంగా ఈ ఇంటి చిబ్బాలు ఉపయోగపడతాయి.

పాదాల పగుళ్లు తగ్గాలంటే.. చర్మం సహజ నూనెల్ని కోల్పోకుండా. తగిన తేమ అందాలి. ఇందుకోసం రోజూ రాత్రి పూట వేడి చేసిన కొబ్బరి, ఆముదం, బాదం, అలివీనూనెతో మర్చన చేస్తే సరి.

♦ ఇక, ఈ కాలంలో మృతకణాల సమస్య కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు వెంచా చొప్పున తేనె, పంచదార, ఓట్టి, పాలు కలిపిన మిశ్రమాన్ని పాదాలకు రాసి రుద్దుకో. ఇలా కనీసం ఇరవై నిమిషాలైనా చేయాలి. డెడ్స్కిన్ త్వరగా పదిలిపోతుంది. ఆయా పదార్థాలన్నీ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,

కోమలంగా మారుస్తాయి. ♦ నిమ్మలోని సిట్రిక్ యాసిడ్ చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఇందుకోసం నిమ్మచక్కెర క్లాస్ పంచదార అద్ది సమస్య ఉన్నచోట రుద్దితే సరి. ఇందులోని సహజ థ్రివింగ్ లక్షణాలు డ్యాన్స్ ని వదిలెస్తాయి. ♦ రెండు వెంచాల పెరుగులో వెంచా కలబంద గుజ్జు కలిపి పాదాలకు రాయండి. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ ఆమ్లం, అలోవెరాలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పొడిబారిన చర్మానికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. తేమనందించి పగుళ్లను తగ్గిస్తాయి. ♦ కీరదోస తురుముతో పాదాలను స్రుభ్ చేస్తే.. చగళ్ల నుంచి కాస్త ఉపశమనం దొరుకుతుంది. దీనికి సహజ థ్రివింగ్ లక్షణాలు సమస్యను త్వరగా తగ్గిస్తాయి. □

మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త (చెలిడెన్స్), 396, డిజిఆర్ మిల్స్ రోడ్, లోయర్ బ్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్ - 500080. మెయిల్ : cheli@vaartha.com

తులసితో ఉపశమనం !

తులసి ఆకులను తినడం వల్ల మొటిమలు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. తాజా ఆకులను మెత్తగా చేసుకొని మొటిమలపై రాసినా ఫలితం ఉంటుంది. ♦ తులసి ఆకులను నీటిలో ఉడికించి చల్లార్చి ఆ ద్రావణాన్ని టోనర్ గా కూడా వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల మొటిమలు తగ్గడమే కాదు. ముఖచర్మం కాంతివంతంగా కూడా తయారవుతుంది. ♦ తులసి పొడిన రోజ్ వాటర్ తో కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకొని మొటిమలు, ఇతర చర్మ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ♦ అదేవిధంగా తులసి ఆకుల రసానికి పుడినా చాలా కీలకం. నిద్రలో శరీరం తిరిగి శక్తిని కూడగట్టుకుంటుంది. దీంతో కొత్త ఉత్సాహం వస్తుంది. నిద్ర సరిగా పట్టకపోతే అవసర, నిన్నుత్తు చే కాదు. ఏకాగ్రత కూడా లోపిస్తుంది. ఫలితంగా పనిమీద శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది. కానీ ప్రస్తుతం చాలామందికి నిద్ర బంగారమైపోతోంది. పడక మీదికి చేరుకుని గంటలు గడిచినా నిద్రపట్టక సతమతమయ్యేవారు ఎందరో. పనిఒత్తిడి, కుటుంబ బాధ్యతలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు, జబ్బులు ఇలా చాలా అంశాలు నిద్రను దెబ్బతీయొచ్చు. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే నిద్ర సరిగా పట్టేలా చూసుకోవచ్చు. **వేళకు పడక:** రోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, నిద్రపోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సెలవు రోజుల్లోనూ దీన్ని మానరాదు. దీంతో శరీరంలోని నిద్ర, మెలకువ చక్రం సర్దుకుని రాత్రిపూట నిద్ర జాగా పట్టేలా చేస్తుంది. పడకమీదికి చేరుకున్నాక 15నిమిషాలైనా నిద్రపట్టకపోతే వెంటనే లేచి, పుస్తకం చదవటం వంటివి చేయాలి. అలసట మెలకువ వచ్చేలా చేస్తోంది. □

నిద్రపై జాగ్రత్తలు అవసరం

ఒకే రకమైన పనులు అంటే స్థానం చేయటం, పుస్తకం చదవటం, సంగీతం విడటం వంటివి చేస్తే శరీరం నిద్రకు సన్నద్ధమయ్యేలా తయారవుతుంది. కానీ టీవీ, కంప్యూటర్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం మేలు. పడకగది చల్లగా, ప్రశాంతంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎక్కువ వెలుగునెట్టి లైట్లు ఆర్పేయాలి. □

18వ పాశురం

ఉన్న మదకళత్తన్ ఓదాద తోశి వరియన్ నన్దగోపాలన్ మరుమగళి! నమ్మన్నాయ్! కట్టమ కమళమ కుళిగి! కర్తైతిఱవాయ్. వన్దు ఎంగుమ్ కోళ యర్తైతకాణ్. మాదవి ప్పత్తై మేలే పరేకాలే కుయిలినంగళి కూవిఱకాణ్. పన్దారవిరలి! ఉన్మైత్తునన్ పేరపాద! శెన్దామరైక్కయాల శీరార వర్తయిరిప్ప వన్దుతిఱవాయ్ ముకిశి న్నేలో రెమ్మవాయ్! **పద్దెనిమిదవ పాట**

తిరుప్పావై

గురువింద పాడకింద కోయిలలు కూసి కొణ్ణికోళ్ళి అనుచు తోలుకోళ్లు కూసి గజబలము, భుజబలము ఉన్న ఓనందు కోడలా! నమ్మన్న తల్లి! ఘల్లు ఘల్లున పాద ఘల్జెలదర అల్లనల్లన కంఠహరాలు కదల చేమంతిపూబంతి చేతపట్టి అడుగుఅడుగున సింగంమెలుకుచుండ చిరునవ్వు మొగముపై వెలుగుచుండ చెంగల్లు పూవంటి చేతులతో వల్లి దయచూపి మాన్వన ద్వారాలు తెరుపు చేరి మోర్దరు చెందులాడేవక రంరమ్మ భావాల బాసలాడే వేళ చేరి నీ వజ్రాన గెలిపింతుమున్ను సేవచేసి మీకు తరియింతుమున్ను.

భావం: ఏనుగులతో పోరాడే శక్తిగలిగిన, చాలా ఏనుగులు కలవాడైన, యుద్ధములో శత్రువులను చూచి వెనుకంజమేయని, భుజబలము గలిగిన నందగోపాలాడి కోడలైన, నీలాదేవిని తలుపు తెరువమంటున్నారు. కోడికూతలు వినవస్తున్నాయి. మాదవీత ప్రాకిన పందిరిమీద, గుంపులు గుంపులకు చేరి కోకిలు కూస్తున్నాయి. సుగంధము వెదజల్లుతున్న కేశావళిములుగల, బంతిని చేతపట్టుకొన్న ఎర్రతామరను పోలిన బంగారు గాజుల శబ్దముతో ఓ నీలా! సంతోషముతో నడిచివెళ్లి తలుపు తీయవచ్చు! మేము నీ బావను కీర్తింపటకు వచ్చినాము"అని వెలువలి గోపికలు నీలాదేవిని కోరుతున్నారు. **ఫలం:** లక్ష్మీ కలాక్షం. □

సులువుగా ముగ్గేద్దాం !

రంగును నింపి ముగ్గలో వల్లితే సరి. సమానంగా అందంగా పరుచుకుంటుంది. పని సులువు సమయమూ ఆదా. **రంగోలి రోల్స్..** చిన్నప్పుడు ముగ్గగొట్టం అని వినారా? ఇది అలాంటిదే. ఒకప్పుడు ఇత్తడి, అల్యూమినియం రక్తాల్లో దొరికేవవి కదా! ఇప్పుడు ప్లాస్టిక్ లో.. భిన్న రకాల డిజైన్లలో వచ్చాయి. ముగ్గ కాదు. నచ్చిన రంగులతోనూ డిజైన్లు గీసుకోవచ్చు. వివిధ పరిమాణాల్లోనూ దొరుకుతున్నాయి. మీ ముంగిలికి తగ్గది ఎంచుకుంటే సరి పోతుంది. మీకు నచ్చాయా? ఆన్లైన్ వేదికల్లో దొరుకుతున్నాయే. వెతికియండి.

తెలుగు లోక్ గళిలో ముగ్గల నందడి ఉంది. ఉదయం చూడాపుడిలో వీటికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించలేకపోతున్నామని చాలాసార్లు అనిపిస్తుంది. ఇక అపార్వమెంట్లలో అయితే స్థలం కొరత. ఈ సమస్యలను తీర్చడానికి వచ్చినవే ఈ పరికరాలు. వేగంగానే కాదు తెలికగా రంగవల్లికలను దిద్దుకోవడంలోనూ సాయపడతాయి. **రంగోలి ఫిల్లర్స్ :** ముగ్గ వేయడం తెలితే ! రంగులు నింపడానికే చాలా కష్టపడాలి. మీదీ అదే సమస్య? ఈ ఫిల్లర్స్ ని తెచ్చేసుకోండి. వీటిలో నచ్చిన రంగును నింపండి.

ముత్యాల ముగ్గు

24 చుక్కలు 6 వరుసలు ఇటు అటు వదిలి 6 వరకు

- కమల సంబరాజు వెల్లిండ్ల, మహబూబ్ నగర్

ముత్యాల ముగ్గు

14 చుక్కలు 4 వరుసలు, 4 వరకు సరిచుక్కలు

సి. రాజ్ కులశ్రీ ఎన్ ఆర్ నగర్ హైదరాబాద్

చెలి

చెలి

చెలి

